

## **Порушення психологічного благополуччя у полярних дослідників**

**Луценко О.Л., Луценко Д.Г., Шило О.В., Даниленко К.М.**

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,  
факультет психології, кафедра прикладної психології*

На сьогодні більшість країн світу, які розвивають свій науковий і технічний потенціал, організовують власні полярні експедиції або надсилають своїх представників до існуючих місій. Одним з головних стимулів до цього є перспектива освоєння космосу, а полярні експедиції є найбільш наближеною моделлю до космічних експедицій (Extreme Environmental Physiology, 2019).

Найбільш поширеними порушеннями психологічного благополуччя, які з самих перших експедицій виявляються у учасників полярних експедицій, є порушення сну та депресивні прояви (Monchaux, Davis & Edholm, 1979).

Україна є однією з небагатьох країн світу, яка з 1996 року має власну постійну антарктичну станцію «Академік Вернадський», де щорічно працюють експедиції, що складаються з дослідників різних спеціальностей – біологів, метеорологів, геологів, лікарів та іншого персоналу (інженери, кухар тощо). Умови перебування в полярних експедиціях з часом змінюються і адаптогенні чинники, з якими зустрічалися перші полярні експедиції, суттєво відрізняються від тих, які впливають на сучасні. Це може бути причиною зміни рівня психологічних порушень, які виникають у їх учасників. У межах 21-ї (2016-2017 рр., 12 осіб, чоловіки) та 23-ї (2018-2019 рр., 11 осіб, чоловіки) українських антарктичних експедицій ми провели дослідження показників сну та депресивності у їх учасників-зимівників з метою виявлення проблем, які актуальні зараз для персоналу української станції.

Для вивчення порушень сну та показників депресії використовувався Опитувальник симптомів депресії (IDS-S30, Rush et al., 1996), який проводився три рази – у липні (зима), жовтні (весна) та січні (літо). В результаті було виявлено, що більшість учасників експедицій не відчували депресивних симптомів протягом більшої частини місяців зимівлі (20 осіб – 87%). Проте частина цих учасників (5 осіб – 22%) відчували депресивні стани протягом окремих місяців, та інші (3 особи –

13%) відчували певні симптоми депресії від рівня субдепресії до дуже важкої депресії протягом всієї зимівлі.

Оскільки частина зимівників брала участь у декількох експедиціях, ми провели аналіз чинника першого (9 осіб) або повторного (14 осіб) перебування на станції. Виявилося, що учасники, які зимували вперше, відчували вищі рівні депресивних симптомів (12-16 балів в середньому), ніж ті, хто зимував повторно (3-6 балів в середньому). Рівня статистичної значущості ця різниця досягла у жовтні (критерій Манна-Уїтні  $U=28,0$ ;  $p=0,027$ ). Причому усі учасники в інтерв'ю відзначали гарний психологічний клімат в колективах станцій протягом зимівлі. Тобто причин з боку негативної психологічної атмосфери для переживання депресії у персоналу станцій не було.

За середнім рівнем депресивності у учасників в різні місяці достовірних розбіжностей не спостерігалось (Mean = 8,7-9,8 балів), проте у жовтні рівень депресивних симптомів досягнув найбільшої варіативності: 0-69 балів між мінімумом та максимумом у порівнянні з 0-30 у січні та 0-37 у липні. Цей результат потребує додаткового дослідження.

Оскільки опитувальник IDS-S30 включає 4 пункти для діагностики якості сну, в межах 21-ї експедиції окремо був проведений аналіз його особливостей. Такий аналіз показав, що динаміка суб'єктивних проблем якості сну характеризувалася індивідуальними особливостями, але пікові значення його порушень (швидкість засинання, тривалість сну, надто раннє пробудження, надмірний сон) припадали на період середини антарктичної зими (липень), що може бути пов'язано з практично повною відсутністю добової фотоперіодики якраз в цей період (Шило, Луценко, Даниленко, Бабийчук & Моисеєнко, 2017). Звертає увагу та обставина, що у окремих зимівників проблеми зі сном зберігалися до кінця експедиції, що може посилювати навантаження на адаптаційні резерви організму, приводячи до стану втоми і хронічного стресу.

**Висновок.** Учасники сучасних полярних експедицій продовжують переживати симптоми депресії та порушень сну навіть за умов гарної забезпеченості з точки зору зв'язку з Великою Землею та необхідного комфорту. Пояснити цей

факт можна як недоліками процедур відбору, так і неодмінними особливостями полярного середовища – незвичними фотоперіодами, температурами та ізоляцією.

Повторне перебування на станції грає роль чинника, що підвищує стійкість до депресивних станів та забезпечує вищий рівень психологічного благополуччя у учасників полярних експедицій.

### **Список посилань**

- Шило, А.В., Луценко, Д.Г., Даниленко, К.Н., Бабийчук, Г.А., & Моисеєнко, Е.В. (2017). Методы изучения динамики некоторых показателей качества сна антарктических зимовщиков. *Український антарктичний журнал*, (16), 282-294.
- Extreme Environmental Physiology: Life at the Limits*. (2019). The Physiological Society Topic Meeting, 2-4 September 2019, Portsmouth, UK.
- Monchaux, C. de, Davis, A. & Edholm, O. G. (1979). Psychological studies in the Antarctic. *British Antarctic Survey Bulletin*, (48), 93-97.
- Rush, A.J, Gullion, C.M., Basco, M.R., Jarrett, R.B., & Trivedi, M.H. (1996). The Inventory for Depressive Symptomatology (IDS): psychometric properties. *Psychological Medicine*, 26(3), 477-86.

### **Відомості про авторів**

Луценко Олена Львівна\*, Луценко Дмитро Григорович\*\*, Шило Олександр Володимирович\*\*, Даниленко Костянтин Миколайович\*\*\*

\*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

\*\*Інститут проблем кріобіології і кріомедицини НАН України

\*\*\*Державна установа Національний Антарктичний науковий центр МОН України та Харківський Національний медичний університет.